



Cómo controlar el dolor crónico

¿Qué debo saber acerca del dolor?

El dolor es complejo. Puede variar enormemente de persona a persona, aun entre las personas que parecen tener las mismas lesiones o enfermedades. Puede surgir de fuentes muy diversas, como problemas de la rodilla, gota o una afección autoinmunitaria como el lupus.

¿Qué puede hacer usted para controlar el dolor?

- Hacer ejercicio en moderación cuando sea posible. Caminar todos los días puede ayudarle a controlar las afecciones dolorosas.
- Mantener un peso saludable. El exceso de peso le añade presión a las articulaciones y a otras partes del cuerpo. Trate de comer menos grasa y azúcar y más frutas y verduras.
- Rodearse de familiares y amigos. Jugar cartas o juegos de mesa le puede ayudar a olvidarse del dolor, y el estar con otras personas le recuerda que no está solo.

¡Averigüe más!

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) tiene información **gratis** y fácil de leer acerca de cómo controlar el dolor. Descargue o pida éstos y otros temas en <http://www.niams.nih.gov/multicultural/>, o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966).

- Dolor de espalda. Esenciales: hojas informativas de fácil lectura
- Dolor: esperanza en la investigación (Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares)
- El dolor: usted puede obtener ayuda (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento)
- Los trastornos de las articulaciones y de los músculos temporomandibulares (Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial)



National Institute of
Arthritis and Musculoskeletal
and Skin Diseases